DODATEK TECHNICZNY

DO PRZEWODNIKA GIMNASTYCZNEGO
„SOKÓŁ"

Rok IV. Nr. 3.

Znaczenie ćwiczeń wolnych na zlocie związkowym

Na wszystkich naszych występach publicznych — począwszy od zabaw gniazdowych, a skończywszy na Związkowych Zlotach — osią programu gimnastycznego są zawsze wspólne ćwiczenia wolne. W spotęgowanej jeszcze mierze odnosi się to do przygotowywanego na rok przyszły Zlotu Związkowego, który odbędzie się z udziałem Sokolstwa słowiańskiego i licznych przypuszczalnie delegacyj różnych zagranicznych związków gimnastycznych.

Jak wynika z określenia ćwiczeń wolnych, jako *wspólnych,* zadaniem ich jest wyprowadzić na boisko do zbiorowego, jednolitego pokazu *wszystkich* ćwiczących. Wspólny, masowy występ unaocznić ma siłę techniczną organizacji, przez wykazanie możliwie najwyższego stopnia procentowego ćwiczących w ogólnych szeregach sokolich, a temsamem ma udowodnić, że organizacja w jak najszerszej mierze spełnia swe zadanie pod względem wychowania fizycznego. Wiemy, jak potężne wrażenie robiły masowe ćwiczenia wolne przed dwoma laty na zlocie w Pradze, stanęła do nich tak ogromna liczba ćwiczących, że olbrzymie boisko zlotowe nie zdołało ich naraz pomieścić i trzeba ich było podzielić na dwa oddziały, po kilkanaście tysięcy każdy. Ale też Sokoli czescy znają i doceniają należycie propagandową wartość masowych ćwiczeń wolnych, a ponieważ w każdym z nich jest wysoko postawione poczucie obowiązku, więc też rezultaty są tak olśniewające.

Czas już, abyśmy wreszcie również uprzytomnili sobie w całej pełni, że zloty urządzamy nie dla własnej zabawy i rozrywki, lecz, że przez zbiorowy pokaz pracy naszej, mają one być skutecznym środkiem propagandy. Zrozumiałem jest, że na zlotach naszych pożądany jest także jak najliczniejszy udział druhów starszych, lecz treścią i jądrem tychże zlotów nie jest wielka masa Sokołów — widzów, zapełniających trý-

buny, a natomiast Sokołów—gimnastyków, pokrywających boisko w karnych i sprawnych ruchach ćwiczeń wolnych.

I rzeczywiście, nie tylko wielką liczbą, lecz także sprawnością wykonania odznaczać się winny nasze wolne ćwiczenia na przyszłym Zlocie Związkowym. Rozumie to chyba każdy, że jest to warunek drugi, tak samo nieodzowny, jak i pierwszy. Przecież ze względu na odbywającą się równocześnie w Poznaniu Powszechną Wystawą Krajową patrzeć na nas będzie nietylko Poznań i Wielkopolska, lecz Polska cała oraz nasza serdeczna brać sokola z Ameryki. Lecz nie dość tego. Patrzeć na nas będą nasi pobratymcy słowiańscy, a w szczególności Czesi, którzy również wystąpią z ćwiczeniami na naszem boisku zlotowem, a jak wiemy są oni mistrzami w robocie sokolej. A pozatem patrzeć na nas będą liczne delegacje zagranicznych członków międzynarodowej federacji gimnastycznej. W tych warunkach chyba nie będziemy się popisywali robotą partacką, skleconą naprędce, może w ostatnich trzech miesiącach. Słusznem i koniecznem jest wobec tego żądanie Naczelnictwa Związku, aby na Zlot nie wysyłać nikogo, kto na próbnych występach okręgowych, czy dzielnicowych nie wykaże zupełnego opanowania ćwiczeń wolnych, gdyż do występu zlotowego dopuszczony nie zostanie.

Słyszy się z różnych stron głosy, że nasze zlotowe ćwiczenia wolne są za trudne. Nie przeczę, że przy wiązanej kompozycji swej, dotąd u nas jeszcze nie stosowanej, wymagają one od naszych druhów dość wysokiego poziomu wyszkolenia podstawowego, które przy stałym napływie nowych sił do naszych Gniazd jeszcze duże wykazuje braki. Jednakże tutaj znów sobie uprzytomnić musimy, że nasz przyszłoroczny Zlot Związkowy ma być egzaminem z całego dotychczasowego, przeszło 60 letniego istnienia Sokolstwa Polskiego, a w szczególności z 10-letniej pracy naszej w wolnej Polsce, i to jeszcze wobec tak wytrawnych znawców, jakimi są spodziewani goście nasi. W takich warunkach nie możemy wystapić z pokazem ćwiczeń aż rażąco łatwych i prymitywnych, choć może ładnych dla oka laików, ćwiczeń takich, jakiemi cieszyliśmy naszych widzów przed 20 lub 30 laty. Przyszły Zlot ogólny winien wykazać, że przy ogólnym rozwoju gimnastyki my również postępujemy w pracy naszej tak pod względem jej wewnętrznej wartości, jak i pod względem zewnętrznej formy. A tym warunkom odpowiadają nasze ćwiczenia zlotowe w zupełności.

Poza tem my rzeczywiście jesteśmy w stanie ćwiczenia te wykonać dobrze, tylko trzeba zabrać się do pracy zawczasu i gorliwie. Mamy jeszcze kilkanaście miesięcy przed sobą, a w tym czasie, mimo trudnych warunków, można dużo — przy dobrej woli. Trzeba przedewszystkiem w naszych druży-

nach rozniecić zapał do Zlotu, a wiemy przecież, że „zapał tworzy cuda"... Gdy będzie zapał, będzie praca, a ćwiczenia nie będą „za trudne". Pokaz naszych ćwiczeń wolnych zaimponuje liczbą uczestników i sprawnością wykonania, będzie momentem kulminacyjnym naszego Zlotu i będzie naszą chlubą.

Antoni Wolski.

Wzorzec lekcji gimnastycznej
DLA DRUHEN

Zbiórka w szeregu, odliczenie do dwóch, utworzenie kolumny dwójkowej, marsz i zatrzymania.

Baczność!

W szeregu zbiórka!

Do dwóch — odlicz!

W dwójki w prawo — zwrot! W szereg w lewo — front!

Równy krok oddział — marsz!

Oddział — stój!

Marsz ze śpiewem. Ustawienie kolumny ćwiczebnej.

Ramiona w bok, rozkrok lewą na palce — *raz!*

Ramiona w dół i w przód, przystaw lewą nogę — *dwa!*

Ramiona w dół i w bok, rozkrok prawą na palce — *trzy!*

Ramiona w dół i w przód, przystaw prawą nogę—*cztery!*

Półprzysiad, ramiona bokiem w górę, uderzenie w dłoń nad głową — *raz!*

Powstań do postawy zasadniczej, ramiona w dół — *dwa!*

Wykrok lewą, ramiona w górę — *raz!* (Ryc. 1.).

Półprzysiad na prawej, lewa prosta, skłon w dół, ramiona przodem w dół — *dwa!* (Ryc. 1.).

Tułów prostuj, ramiona w górę — *trzy!*

Przystaw lewą nogę, ramiona w dół — *cztery!*

Wykrok prawą, ramiona w górę — *pięć!*

Półprzysiad na lewej, prawa prosta, skłon w dół, ramiona przodem w dół — *sześć!*

Tułów prostuj, ramiona w górę — *siedem!*

Przystaw prawą nogę, ramiona w dół — *osiem!*

Ramiona w bok i odrzucanie ramion w tył na rozkaz:

Ramiona w bok!

Odrzucanie ramion w tył — ćwicz!

Po wykonaniu 4 — 6 razy, rozkaz: *dość!*

Rozkrok w lewo na palce, lewa ręka pod pachę, prawa nad głowę. (Ryc. 2.).

Rytmiczne skłony w lewo w bok — ćwicz!

Po wykonaniu 4 — 6 skłonów, rozkaz: *dość!*

Rozkrok w prawo na palce, prawa ręka pod pachę, lewa nad głowę.

Rytmiczne skłony w prawo w bok — ćwicz!
Dwa podskoki o nogach złączonych, trzeci do zeskoku, ramiona w bok — ćwicz!
Po wykonaniu 4 — 6 razy, rozkaz:
Przysiad podparty — raz!
Wyrzut nóg w tył, leżenie przodem — dwa!
Rytmiczne skłony w tył — ćwicz!



Ryc. 1.



Ryc. 2.



Ryc. 3.

Po wykonaniu 4 — 6 skłonów w tył, rozkaz:
Przysiad podparty — raz!
Powstań, ramiona w bok — dwa!
Wymachy ramion łukiem dolnym w przód i w bok.
Po wykonaniu 6 — 8 wymachów, wyskok w górę z wymachem ramion w górę.
Wymach ramion w bok — *raz!*
Wymach ramion w przód — *dwa!*
Wymach ramion w bok — *trzy!*
Wymach ramion w górę i wyskok w górę — *cztery!* (Ryc. 3.).
Przy wyskoku należy nogi wyprostować, ramiona silnie odrzucić w tył, głowę utrzymać prosto.
Po wykonaniu 4 — 6 wyskoków, rozkaz:
Przysiad podparty — *raz!*
Biodra chwyć — *dwa!*
Powoli powstań do postawy na palcach — *trzy!*
Postawa, ramiona w dół — *cztery!*

Ćwiczenia równoważne.

Przejście po kładce parami (dwie kładki ustawione równolegle, ćwiczące podają sobie ręce).
Przejście po kładce, pojedyńczo.
I. Zastęp. Drążek.
Wywijania z obrotami.

II. Zastęp. P o r ę c z e.
Zwieszenie postawne i leżąc.
III. Zastęp. D r a b i n a p o z i o m a.
Chody na rękach w zwieszeniu.

D r ą ż e k.

Ze zwieszenia przodem nachwytem.
1. Wywijanie, zeskok w tylnym zamachu.
2. Wywijanie, zeskok w przednim zamachu.
3. Wywijanie, w przednim zamachu półobrotu w lewo, zeskok w tylnym zamachu.
4. Jak 3, tylko obrót w prawo.
5. Jak 3, tylko zeskok w przednim zamachu.
6. Jak 5, tylko obrót w prawo.

P o r ę c z e.

1. Zwieszenie postawne przodem.
2. Zwieszenie postawne bokiem w lewo.
3. Jak 2, tylko w prawo.
4. Zwieszenie postawne tyłem.
5. Zwieszenie postawne łukiem.
6. Zwieszenie leżące przodem.
7. Jak 6, tylko leżąc tyłem.

D r a b i n a p o z i o m a.

W zwieszeniu przodem.
1. Pochód przestawny na drabkach.
2. Pochód dostawny bokiem w lewo.
3. Jak 2, tylko w prawo.
4. Pochód przestawny w tył.
5. Pochód dostawny na szczeblach.
6. Pochód przestawny na szczeblach.

W kolumnie ćwiczebnej.
W postawie rozkrocznej, skłon w przód (opad).
Wymachy ramion w górę i w tył — *ćwicz!*
W postawie rozkrocznej, ręce na biodrach.
Rytmiczne skłony w bok naprzemian — *ćwicz!*
W postawie rozkrocznej, lewa ręka na biodrze.
Rytmiczne skłony w przód na lewo, prawa ręka opiera się o ziemię — *ćwicz!*
Po wykonaniu 6 — 8 skłonów w dół, wyprostowanie tułowia i krążenie prawem ramieniem.
Po wykonaniu 6 — 8 okrążeń, zmiana.
Ćwierćobrotu w lewo, klęczka na prawem kolanie, ręce na biodrach.
Rytmiczne skłony w tył — *ćwicz!*

Po wykonaniu 6 — 8 skłonów, rozkaz:
Powstań!
Powoli skłon w przód (opad) — *raz!*
Powoli tułów prostuj — *dwa!*
Półobrotu w prawo i klęczka na lewem kolanie.
Rytmiczne skłony w tył — *ćwicz!*
Powstań!
Powoli skłon w przód (opad) — *raz!*
Powoli tułów prostuj — *dwa!*
Ćwierćobrotu w lewo — *trzy!*
Podskokiem postawa zasadnicza — *cztery!*
W kole bieg i chód z wymachem ramion.
Skurcz prawą nogę, ramiona w bok — *raz!*
Wykrok prawą do zakroku lewą na palce, ramiona w dół i w przód — *dwa!*
Skurcz lewą nogę, ramiona w dół i w bok — *trzy!*
Wykrok lewą do zakroku prawą na palce, ramiona w dół i w przód — *cztery!*
Bieg trwały 1 min.
Pląs skoczny (mazurowe kroki).
W kolumnie ćwiczebnej.
W postawie klęcznej jednonóż, wymach ramion ze skrętem tułowia.
Zakrokiem prawej, klęczka na prawem kolanie — *raz!*
Oprzyj lewą rękę na kolanie, prawe ramię ugnij w przód do wewnątrz — *dwa!*
Wymachy prawem ramieniem w górę na zewnątrz ze skrętem tułowia w prawo — *ćwicz!*
Po wykonaniu 4 — 6 wymachów, zmiana.
W kolumnie dwójkowej.

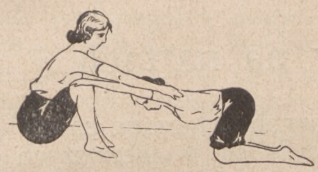
Pierwsza ćwicząca:	Siad, nogi skurczone.
Druga ćwicząca:	Klęczka i opad w przód, ramiona w górę, ręce oparte na kolanach pierwszej ćwiczącej. (Ryc. 4.).
Pierwsza ćwicząca:	Opiera ręce na barkach współćwiczącej i rytmicznie ugniata.
Pierwsza ćwicząca:	Skłon w dół, chwyt za nogi. (Ryc. 5), poczem wyprostowanie tułowia, ramiona w górę i rytmiczne odrzucanie ramion w tył.
Druga ćwicząca:	Siad na pięty, przytrzymanie za nogi współćwiczącą.

Po wykonaniu ćwiczenia przez pierwszą ćwiczącą, następuje zmiana.

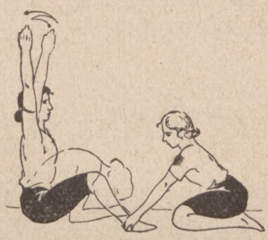
I. Zastęp.	Przeskoki przez kozła.
II. Zastęp.	Przeskoki przez skrzynię.
III. Zastęp.	Przeskoki przez kładkę, ławkę lub nisko ustawioną skrzynię.

Koziol.

1. Wsiad spojony na prawo.
2. Wsiad spojony na lewo.
3. Wsiad rozkroczny.
4. Przeskok rozkroczny.
5. Wyskok klęczny.
6. Wyskok kuczny.



Ryc. 4.



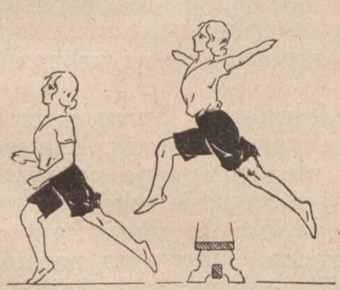
Ryc. 5.

Skrzynia.

1. Wyskok kuczny zawrotnie w prawo.
2. Wyskok kuczny zawrotnie w lewo.
3. Przeskok kuczny zawrotnie w prawo.
4. Przeskok kuczny zawrotnie w lewo.

Kładka.

1. Oparcie lewej nogi o kładkę, przeskok odbiciem.
2. Oparcie prawej nogi o kładkę, przeskok odbiciem.
3. Rozbieg 3 kroki, przeskok do przysiadu podpartego.
4. Skok w locie z wymachem ramion w bok. (Ryc. 6.).



Ryc. 6.



Ryc. 7.



Ryc. 8.

Po wykonaniu kilku skoków na jednym przyrządzie, następuje zmiana, by na jednej lekcji przerobić 2 — 3 rodzajów skoków.

W kolumnie ćwiczebnej.

Skurcze i rzuty ramion.

Ramiona skurcz — *raz!*
Rzuć prawe ramię w bok, lewe w górę — *dwa!*
Ramiona skurcz — *trzy!*
Rzuć lewe ramię w bok, prawe w górę — *cztery!*
Skręty tułowia z wymachem bezwładnie opuszczonych ramion.
Skręt tułowia w lewo, ramiona oplatają tułów, lewe w tył, prawe w przód na *raz!* (Ryc. 7.).
Skręt tułowia w prawo, na *dwa!* (Ryc. 8).
Marsz ze śpiewem.

J. F.

Nauka jazdy na nartach

W programie zawodów zlotowych, włączone są Związkowe zawody narciarskie, które odbędą się w pierwszych dniach stycznia 1929 r. Wobec zagranicznych druhów-narciarzy trzeba nam będzie wykazać, że Sokolstwo polskie nie ogranicza się tylko do uprawiania ćwiczeń cielesnych według dawnego, skostniałego systemu, lecz że sport i u nas wchodzi w zakres wych. fiz., jako jeden z jego składowych czynników.

Mamy jeszcze przed sobą długie miesiące zimowe. Zatem do pracy. Starajmy się wykorzystać wszystkie dnie i niedziele. Nauczyć się jeździć na nartach nie jest sztuką zbyt trudną, a pole działania dla narciarza jest prawie, że nieograniczone — od płaszczyzny i łagodnych pagórków, aż do potężnych szczytów górskich.

Zasadniczo najlepiej rozpocząć naukę jazdy na nartach na specjalnych kursach, gdyż tylko systematyczne i celowe ćwiczenia poszczególnych ruchów, mogą doprowadzić do szybkiego opanowania nart. Ponieważ jednak nie dla każdego jest możliwem wzięcie udziału w podobnym kursie, można przy dobrych chęciach samemu zapoznać się z arkanami sztuki narciarskiej.

Podając poniżej schemat 4-dniowego kursu jazdy na nartach, według którego można zaznajomić się z elementarną szkołą jazdy, zaznaczam, że nie wyczerpuje on zupełnie doświadczenia, jakie posiadamy w zakresie szkolenia narciarzy. Bardziej zainteresowanych odsyłam do ppłk. Bobkowskiego, którego nowo wydany podręcznik jazdy na nartach, oraz „Kurs jazdy na nartach“ St. Fächera w zupełności wyczerpują bogatą technikę oraz naukę jazdy na nartach.

Wskazanem jest przed rozpoczęciem nauki zaznajomić się gruntownie z rodzajem nart, ich wymiarami, materjale, sposobie ich przypinania, noszenia i t. p. — o kijkach, ich długości, pętlach, talerzykach, o butach, odpowiednim stroju i t. d., o czem w poprzednich numerach się wspominało.

Teren ćwiczeń t. zw. „łączkę narciarską“ wyszukujemy mo-

żliwie blisko, by nie tracić czasu i sił na podchodzenie. Powinna ona być rozległa i o stokach różnej stromości, stosownie do rodzaju ćwiczeń. Pierwszego dnia program ćwiczeń powinien obejmować następujące punkty:

1) pozycję zasadniczą, 2) pozycję zjazdów, przyczem należy się starać jeździć wąsko, z jedną nogą wysuniętą wprzód (nie przesadnie), 3) chód po płaszczyźnie i skośnie po stoku, 4) obrót — z rozbiciem ćwiczenia na poszczególne ruchy, 5) powstawanie z upadku, 6) podejście pod górę wprost, 7) zjazd z łagodnie nachylonego stoku.

Każdy poszczególny punkt, który ma b. dobre objaśnienie w podręczniku narc. Bobkowskiego, należy ćwiczyć aż do przyswojenia go sobie na własność.

Drugiego dnia powtórzenie z poprzedniego dnia i rozpocząć należy naukę zjazdu. Najważniejszem jest zważać na pozycję ciała (nie za sztywno) oraz na zjazd wąskim śladem (kolana razem i spokojne trzymanie kijków w tyle).

Trzeci dzień poświęcić należy całkowicie na zjazdy oraz opory, przyczem trzeba pamiętać, że noga oporowa jest odciążona, a ciężar ciała spoczywa jedynie na narcie, którą zjeżdżamy prosto w dół lub skośnie po stoku — (w stosunku wypadku obciążona jest więc narta do stoku, czyli „dolna“). Pod górę uczymy się wychodzenia zakosem, rozkrokiem, schodkowaniem.

Po opanowaniu w zupełności oporów, które są podstawą całej sztuki jazdy na nartach — należy się uczyć zatrzymywania, które polega na przeniesieniu ciężaru ciała na nartę oporową (która dotychczas była odciążona), a drugą nogę dosunąć, nie odrywając pięty od narty — b. ważne.

Czwartego dnia powtórzenie przerobionych ćwiczeń i przejście do łuków alpejskich, które są niczem innem, jak kombinacją: a) zjazdu skośnie po stoku (ciężar ciała na nodze „dolnej“), b) oporu jedną nogą (przed wykonaniem trzeba ciężar ciała z nogi „dolnej“ przenieść na nogę „górną“, gdyż noga dolna wykona opór), c) pługu (ciężar ciała na obydwu nogach równomiernie), d) zatrzymania się (jednak nie w ścisłem znaczeniu tego słowa, gdyż jazdy nie przerywamy). Dla nauki łuków należy wybrać śnieg sypki i nie głęboki. Na śniegu znów twardym (szreni) oraz ujeżdżonym, łuk alpejski łatwo zatraca swoje poszczególne fazy: wykonujemy wszystko naraz, więc opory wychodzą niewyraźnie i obie narty działają równolegle. Wtenczas robimy t. zw. „christjanję“, szerokotorową (w odróżnieniu od właściwej norweskiej wąskiej, która jest trudna do wykonania). Cały dzień zatem poświęcamy łukom, przyczem samo przez się ćwiczymy podejście, zjazdy, powstawanie z upadków i t. p. Dobrze jest odłożyć kijki na bok i wszystkie ćwiczenia przerobić bez kijków.

W ten sposób po solidnej pracy w czasie tego okresu, jest

się zdolnym i natyle przygotowanym, aby piątego dnia wybrać się na wycieczkę, a raczej spacer, który ma na celu zastosowanie poznanych rzeczy w terenie.

Na wycieczce zaś, narciarz, podziwiając surowe piękno zaśnieżonego górskiego krajobrazu, oceni należycie rozkosz tego idealnego sportu, jakim jest bezsprzecznie narciarstwo.

R. Bujak.

Ćwiczenia na przyrządach

DLA ZASTĘPU POCZĄTKUJĄCEGO

Stosując ćwiczenia gimnastyczne z zastępem początkującym, należy ćwiczyć poszczególne pierwiastki, o ile możności, gromadnie, względnie grupowo, zależnie od przyrządu. Na drążku np. może wykonywać ćwiczenie najwyżej trzech ćwiczących równocześnie, na poręczach — czterech do sześciu, na łacie od ośmiu do dwunastu, na drabinach tylu, ile jest drabin itd. W każdym razie należy wykorzystać każdy przyrząd dla jaknajwiększej ilości ćwiczących, a w miarę, jak ćwiczący zdobywają coraz lepszą sprawność i wyćwiczenie, należy przydzielać ich do zastępów lepiej wyćwiczonych, by tam przerabiali pierwiastki trudniejsze i złożone, już pojedyńczo względnie dwójkami.

1. Postawa zwieszona. Ryc. 1.

Postawę zwieszoną otrzymujemy, gdy z postawy na ziemi lub przyrządzie, zwróceni do niego przodem, bokiem lub tyłem, chwycimy go oburącz lub jednorącz i odchylimy ciało od linji pionowej, przyjmując położenie skośne lub łukiem.

2. Przysiad zwieszony. Ryc. 1. b.
Rozkaz:
Postawa zwieszona — raz!
Przysiad zwieszony — dwa!
Powstań — trzy!

3. W przysiadzie zwieszonym, rytmiczne unoszenie tułowia.
Rozkaz:
Rytmiczne unoszenie tułowia — ćwicz!

Przy rytmicznem unoszeniu tułowia, należy wyzyskać ciężar własnego ciała, które, opadając, powoduje silny skurcz mięśni nóg na skutek czego odbija się następnie w górę, jak na sprężynie Kolana należy mieć zupełnie rozchylone nazewnątrz, pięty złączone, a ramiona wyprostowane.

4. *Z postawy zwieszonej,* rytmiczne przysiady i powstawanie.

Rozkaz:

Rytmiczne przysiady i powstawanie — ćwicz!

Jeżeli ćwiczenie wykonuje się naprzemian, t. zn. z podziałem ćwiczących na pierwszych i drugich, to uskuteczniamy to w ten sposób, że gdy pierwsi znajdują się w postawie zwieszonej, drudzy wykonują przysiad zwieszony.

Rozkaz:

Rytmiczne przysiady i powstawanie naprzemian—ćwicz!

5. Z postawy lub przysiadu zwieszonego, zwieszenie w przód opadne. Ryc. 2.

Postawa zwieszona przodem, w przód opadna powstaje, gdy stojąc na ziemi lub na przyrządzie, uchwycimy przyrząd i opadniemy tułowiem w przód tak, że powstanie kąt mniejszy lub większy między udami a tułowiem.

Rozkaz:
Postawa zwieszona w przód opadna — raz!
Przysiad zwieszony — dwa!
lub:
Rytmiczne opady i przysiady (powstania) zwieszone — ćwicz!
lub: przy podziale na pierwszych i drugich.
Rytmiczne opady i przysiady (powstanie) zwieszone naprzemian — ćwicz!

6. W postawie zwieszonej w przód opadnej, wciąganie tułowia.

Wciąganie tułowia następuje przez uginanie ramion.



Ryc. 1.



Ryc. 2.



Ryc. 3.

Rozkaz:

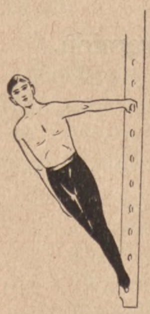
Wciąganie tułowia — ćwicz!

7. Przysiad zwieszony jednorącz, drugą ręką uderzenie za sobą o ziemię, lub podnoszenie przedmiotów.

8. Z przysiadu zwieszonego, wyskoki do podporu. Ryc. 3.
Rozkaz:
Wyskoki do podporu — ćwicz!
lub: przy podziale na pierwszych i drugich.
Wyskoki do podporu naprzemian — ćwicz!
9. Z przysiadu zwieszonego na pierwszem lub drugim szczeblu, wyskoki do podporu.

Wykonuje się wyskok w górę do chwilowego podporu, z którego następuje spad na ziemię do przysiadu zwieszonego, a następnie odbiciem nóg, wyskok na szczebel.

10. Postawa zwieszona bokiem jednorącz. Ryc. 4.
11. Postawa zwieszona bokiem jednorącz i jednonóż, nogi złączone.
12. Postawa zwieszona bokiem w rozkroku, ramiona w bok.
13. Ze zwieszenia postawnego bokiem, zeskoki w bok.
14. Przysiad zwieszony bokiem, jednonóż i jednorącz.
15. Zwieszenie postawne tyłem. Ryc. 5.
16. Ze zwieszenia postawnego tyłem, opad w przód i skłon w dół.


Ryc. 4.


Ryc. 5.

Rozkaz:
Rytmiczne opady i prostowanie tułowia — ćwicz!
Rytmiczne skłony w dół— ćwicz!

17. Z postawy zwieszonej przodem, ćwierćobrotu w lewo (w prawo) do postawy zwieszonej bokiem i naodwrót.
18. Z postawy zwieszonej przodem, półobrotu w lewo (w prawo) do postawy zwieszonej tyłem i na odwrót.
19. W przysiadzie zwieszonym na szczeblu, przechwyt na wyższy szczebel i wyskok wyżej.
20. Wejście w górę na drabinę i przysiad zwieszony, następnie opuszczenie jednej nogi (prawą) do zwieszenia, potem drugiej i przechwyt niżej do przysiadu zwieszonego i t. d., tylko opuszczenie lewej nogi.

J. F.

Przygotowania do zlotowych zawodów gimnastycznych

STOPIEŃ WYŻSZY.

Koń wszerz z łękami.

1. Dochwyt za łęki z naskoku, przemach odboczny w prawo i koło zawrotne prawą do zeskoku.
To samo, tylko w przeciwną stronę.
2. Dochwyt za łęki z naskoku, przemach odboczny w prawo i koło zawrotne prawą do podporu okrakiem na tylnym łęku, przemach okroczny lewą w tył, przemach okroczny, prawą w tył do zeskoku.
To samo, tylko w przeciwną stronę.
3. Dochwyt za łęki z naskoku, koło odwrotne prawą i przemach odboczny w lewo do podporu tyłem, zeskok w przód.
To samo, tylko w przeciwną stronę.
4. Układ pierwszego ćwiczenia.

1. Dochwyt prawą za przedni łęk, lewą na kark z naskoku, przemach odboczny w lewo i koło odwrotne prawą nad siodłem z półobrotem w prawo na prawej ręce, do podporu przodem na łękach, zeskok.
To samo, tylko w przeciwną stronę.
2. Dochwyt za łęki z naskoku, przemach okroczny lewą w przód; nożyce odboczne w prawo, nożyce odboczne w lewo, przemach okroczny prawą w przód do zeskoku.
To samo, tylko w przeciwną stronę.
3. Dochwyt za łęki z naskoku, przemach okroczny lewą w przód, przemach okroczny prawą w przód, zeskok odwrotny w lewo ponad grzbiet.
To samo, tylko przeciwnie.
4. Układ drugiego ćwiczenia.

1. Dochwyt za łęki z naskoku, koło odwrotne prawą, zeskok.
To samo, tylko przeciwnie.
2. Dochwyt za łęki z naskoku, koło odwrotne prawą, koło odboczne w lewo, zeskok.
To samo, tylko w przeciwną stronę.
3. Dochwyt za łęki z naskoku, przemach okroczny lewą w przód, przemach okroczny prawą w przód do podporu tyłem, przemach odboczny w lewo do podporu przodem, zeskok.
To samo, tylko w przeciwną stronę.

4. Dochwyt za łęki z naskoku, koło okroczne prawą z trzyczwartem obrotu na prawej ręce i tylnym łęku do zeskoku.
To samo, tylko w przeciwną stronę.
5. Układ trzeciego ćwiczenia.

Kółka.

1. Ze zwieszenia przodem, zamach, wymyk przodem, zeskok.
2. Poziomka, zwieszenie przewrotne, zamach, wymyk przodem, zeskok.
3. W podporze na kółkach, poziomka, powoli stanie na rękach o ramionach ugiętych, przewrót w przód do zwieszenia, zeskok.
4. Ze zwieszenia przodem, zamachem przewrót rozkroczny w tył.
5. Układ pierwszego ćwiczenia.

1. Ze zwieszenia przodem, zamachem wspieranie rzutem do podporu, zeskok.
2. Ze zwieszenia przodem, zamachem wspieranie wychwytem, zeskok.
3. W podporze na kółkach, poziomka, powoli stanie na rękach o ramionach prostych, przewrót w przód do zwieszenia, zeskok.
4. Ze zwieszenia przodem, zamachem wspieranie rzutem, poziomka, powoli stanie na rękach o ramionach prostych, przewrót do zwieszenia, zeskok.
5. W podporze, poziomka, powoli stanie na rękach o ramionach prostych, przewrót do zwieszenia, wspieranie wychwytem, zeskok rozpięciem.
6. Układ drugiego ćwiczenia.

1. Ze zwieszenia przodem, zamachem, wykręt w tył do zeskoku.
2. Jak 1, tylko do zwieszenia.
3. Ze zwieszenia przodem, zamachem, wykręt w tył do zwieszenia, wspieranie wychwytem, zeskok.
4. Ze zwieszenia przodem, zamachem, wykręt w przód do zwieszenia przewrotnego, zeskok.
5. Ze zwieszenia przodem, zamachem, przemach rozkroczny w przód do zeskoku.
6. Ze zwieszenia przodem, zamachem, wykręt w przód, przemach rozkroczny w przód do zeskoku.
7. Układ trzeciego ćwiczenia.

Poręcze.

1. Z podporu na ramionach, zamachem, w przednim zamachu wspieranie, zeskok.

2. Z podporu na ramionach, zamachem, w tylnym zamachu wspieranie, zeskok zawrotny w prawo z półobrotem w prawo.
3. Jak 1, tylko stanie na rękach, zeskok.
4. Jak 3, tylko powoli opust do stania na barkach, przewrót w przód do podporu na ramionach, zeskok.
5. W podporze na rękach, zamachem, koło zawrotne prawą, lewą, zeskok zawrotny w prawo z półobrotem w prawo.
6. W podporze na rękach, zamachem, koło zawrotne prawą, lewą, odmach do podporu na ramionach, wspieranie wychwytem, zeskok.
7. W podporze na rękach, koło odwrotne w lewo, w prawo, z półobrotem w lewo, w prawo, naprzemianrącz, zeskok.
8. Układ pierwszego ćwiczenia.

1. Z podporu na ramionach, zamachem, przewrót w tył do stania na barkach.
2. Jak 1, tylko opust do wagi oparciem na prawem łokciu.
3. W podporze na rękach, zamachem, koło odwrotne prawą, lewą, z półobrotem w lewo, w prawo, naprzemianrącz, zeskok.
4. Jak 3, tylko nożyce odwrotne w lewo, w prawo, koło zawrotne prawą, lewą, zeskok.
5. Z podporu spad do zwieszenia przewrotnego przodem, wspieranie wychwytem, zeskok.
6. W podporze na rękach, zamachem, półobrotu równorącz w lewo, zeskok.
7. W podporze na rękach, poziomka, powoli stanie na rękach, zeskok.
8. Jak 7, tylko półobrotu w prawo, w lewo, do stania na rękach pobok, zeskok kuczny.
9. Układ drugiego ćwiczenia.

1. Na początku poręczy z naskoku, wspieranie wychwytem, zeskok.
2. Jak 1, tylko do poziomki, zeskok.
3. Jak 1, powoli stanie na rękach, poskok w przód o ramionach ugiętych do stania na barkach.
4. Z podporu na ramionach, zamachem, w tylnym zamachu odmach do zwieszenia (nogi wzniesione w przód), wspieranie wychwytem, zeskok.
5. Z podporu na rękach, zamachem, koło zawrotne lewą nad lewą żerdzią, zeskok odboczny w lewo przez obie żerdzie.
6. Z podporu na rękach, zamachem, stanie na barkach, prze-

wrót w przód, w tylnym zamachu odmach do zwieszenia, wspieranie wychwytem, koło zawrotne lewą, zeskok odboczny w lewo przez obie żerdzie.
7. Układ trzeciego ćwiczenia.

Drążek.

1. Ze zwieszenia przodem, zamachem, przewlek nóg do zwieszenia przewrotnego tyłem, wspieranie rzutem do podporu tyłem, zeskok.
2. Jak 1, spad w tył do zwieszenia przewrotnego, przewlek do zwieszenia przodem, zeskok.
3. Ze zwieszenia przodem, przewlek nóg do zwieszenia przerzutnego tyłem, opust do wagi w zwieszeniu tyłem, zeskok.
4. Jak 3, zwieszenie tyłem, puszczeniem lewej, prawej ręki, cały obrót w prawo, w lewo do zwieszenia przodem, zeskok.
5. Z naskoku wymyk przodem, podmykiem zamach, w tylnym zamachu wspieranie, przemyk przodem do zeskoku.
6. Układ pierwszego ćwiczenia .

1. Ze zwieszenia przodem podchwytem, zamachem, wspieranie wychwytem, zeskok.
2. Jak 1, przewrót w przód do zwieszenia, w tylnym zamachu przechwyt do nachwytu, wymyk olbrzymi, zeskok.
3. Ze zwieszenia przodem, przewlek (nogi skurczone), wyrzut nóg w tył do wagi w zwieszeniu tyłem, zeskok.
4. Jak 3, wspieranie chorągiewką z obrotem w lewo, zeskok.
5. Z naskoku wymyk, spad w tył do zwieszenia przewrotnego przodem, wspieranie wychwytem, kołowrót w przód, zeskok.
6. Jak 5, po kołowrocie w przód, zeskok kuczny.
7. Układ drugiego ćwiczenia.

1. Ze zwieszenia lewa podchwytem, zamachem, wymyk tyłem z półobrotem w lewo, zeskok.
   To samo, tylko w przeciwną stronę.
2. Ze zwieszenia przodem, zamachem, wspieranie wychwytem, odmach w tył z przechwytem prawą przez lewą, w tylnym zamachu zeskok.
3. Jak 2, wspieranie w tylnym zamachu do podporu przodem.
4. Ze zwieszenia przodem, przewlek i wydźwig tyłem do podporu przodem, zeskok.
5. Jak 4, podchwyt i kołowrót w przód, zeskok.
6. Układ trzeciego ćwiczenia.

J. F.

Wydawca i Nakładca Zw. Tow. Gimn. „Sokół". Red. odp. Jan Fazanowicz

Zakł. Druk. F. Wyszyński i S-ka Warszawa, Warecka 15.